

Список литературы

1. *Анисимова О. А.* Психолого-педагогическая компетентность как фактор сохранения и укрепления профессионального здоровья учителя : дис. ...канд. психол. наук. М., 2002. 160 с.
2. *Братусь Б. С.* Аномалии личности. М., 1988. 301 с.
3. *Кузнецов О. Н., Лебедев В. И.* Достоевский о тайнах психического здоровья. М., 1994.
4. *Лакосина Н. Д., Ушаков Г. К.* Учебное пособие по медицинской психологии. М., 1984.
5. *Митина Л. М.* Психология профессионального развития учителя. М., 1998. 200 с.
6. *Сарториус Н.* Охрана психического здоровья в начале 80-х годов: некоторые перспективы : бюллетень ВОЗ. 1983. Т. 61, № 1.
7. *Семичов С. Б.* Предболезненные психические расстройства. Л., 1987.
8. *Смирнов Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М., 2005. 320 с.
9. *Сыманюк Э. Э., Печеркина А. А.* Противодействие профессиональным деформациям // Народное образование. 2010. № 9. С. 265–269.

УДК 159.923.2

О. Б. Полякова

*кандидат психологических наук, доцент;
доцент кафедры психологии труда и служебной деятельности
Российский государственный социальный университет
Москва, Россия
rob-70@mail.ru*

ОСОБЕННОСТИ САМОРАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГОВ И ПЕДАГОГОВ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ ДЕФОРМАЦИЯМИ

Выявлены основные особенности саморазвития психологов и педагогов с профессиональными деформациями: средний уровень потребности в развитии и саморазвитии; средний уровень саморазвития, отсутствие сложившейся системы саморазвития, ориентация на развитие сильно зависит от условий; степень готовности к саморазвитию «хочу знать себя, но не могу самосовершенствоваться»; уровень выше среднего способностей к саморазвитию и самообразованию. Определены качества, способствующие психологической профилактике и психологической коррекции профессиональных деформаций психологов и педагогов: желание демонстрировать такие качества, спасающие в трудных ситуациях, как генерирование идей, любознательность, находчивость, трудолюбие, целеустремленность, эрудированность; желание знать свои положительные и отрицательные стороны и рефлексировать свою деятельность; интерес к мнению окружающих об их качествах и возможностях, к фильмам философского характера и психологии; положительное отношение к ведению личного ежедневника, к планированию своей учебы и работы.

Ключевые слова: деперсонализация; педагоги; профессиональные деформации; психологи; редукция личных достижений; саморазвитие; эмоциональное и/или физическое истощение.

O. B. Polyakova

*PhD in Psychology, associate professor;
assistant professor of psychology of work and performance
the Russian State Social University
Moscow, Russian Federation*

FEATURES SELF-DEVELOPMENT PSYCHOLOGISTS AND EDUCATORS WITH PROFESSIONAL DEFORMATION (BURNOUT)

The basic features of self-development and educators with professional deformation: the average level of needs for development and self-development; the average level of self-development, lack of established system of self-development, focus on development is highly dependent on conditions; readiness for self-development, «I want to know myself, but I can not cultivate»; above average ability to self-development and self-education. Defined quality, promote prevention of psychological and psychological correction of professional deformation of psychologists and teachers: the desire to demonstrate the qualities of saving in difficult situations, such as the generation of ideas, curiosity, ingenuity, hard work, dedication, erudition; desire to know their positive and negative sides, and reflect on their activities; interest in the opinion of others about their qualities and opportunities for films of a philosophical nature and psychology; positive attitude towards personal diary management, planning their studies and work.

Keywords: depersonalization, educators, professional deformation (burnout), psychologists, reduction of personal achievement, self-development, emotional and / or physical exhaustion.

Изучая специфику взаимосвязи феноменов «субъект деятельности – профессиональная среда», необходимо подчеркнуть важность определения особенностей составляющих профессиональных деформаций, под которыми понимают деструктивные изменения личности при выполнении деятельности; изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса [2]; деструкции, возникающие при многолетнем выполнении одной и той же профессиональной деятельности, негативно влияющие на ее продуктивность, порождающие профессионально нежелательные качества, изменяющие профессиональное поведение человека [3]; изменение психической структуры, качеств личности под влиянием выполнения профессиональных обязанностей, негативно сказывающиеся на результатах жизнедеятельности и межличностных отношениях [11, 22, 23].

Результаты диагностики особенностей профессиональных деформаций вообще и эмоционального и/или физического истощения, деперсонализации и редукции личных достижений в частности 3816 будущих и работающих психологов и педагогов городов Конаково, Лихославль, Москва, Муром, Осташков, Электросталь (с помощью опросников: «Maslach Burnout Inventory – опросник на “выгорание”» (авторы С. Maslach & S. Jackson; автор адаптированного варианта – Н. Е. Водопьянова) [4, с. 469–470]; [18, 19, 20, 21]; «Maslach Burnout Inventory – модификация опросника на “выгорание”» (авторы: С. Maslach & S. Jackson; авторы модификации: преподаватели кафедры психологии профессиональной деятельности Санкт-Петербургского государственного университета) [13, с. 219–222]; [18, 19, 20, 21]; «Опросник психического выгорания» (автор – В. А. Farber; автор адаптированного варианта – А. А. Рукавишников) [14, с. 357–360]; [15, 16, 17]) показали, что особенностями профессиональных деформаций будущих и работающих психологов и педагогов являются:

1) *средний уровень психического «выгорания»*, при этом за психологами и педагогами в межличностных отношениях иногда замечаются агрессивность, нежелание контактировать с людьми, неудовлетворенность работой (учебой) и отношениями в коллективе, повышенную чувствительность к оценкам других, психическое истощение, раздражительность, циничное, негативное отношение к людям. В личностном плане им крайне редко свойственны значимость своей правоты, критичное отношение к окружающим, не критичность в оценке самого себя, неудовлетворенность собой как профессионалом (будущим специалистом), низкая эмоциональная толерантность, тенденция к завышению или занижению самооценки, тревожность, чувство низкой профессиональной эффективности и отдачи. Мотивационный аспект характеризуется единичными случаями безразличия к своей карьере, желания скорее окончить рабочий (учебный) день, нежелания идти на работу (учебу), снижения включенности в работу (профессиональную подготовку) и дела других людей, а также потребности в достижениях;

2) *средний уровень психоэмоционального истощения* свидетельствует о том, что бывают случаи, когда они так устают на ра-

боте, что не в состоянии выполнять свои повседневные домашние обязанности, когда утром им трудно вставать и идти на работу (учебу), когда у них присутствует ощущение, что они могут легко расстроиться, впасть в уныние. Иногда их мучает бессонница, они жалуются на здоровье без четко определенных симптомов, у них возникает чувство, что глубоко внутри они эмоционально не защищены. Их редко охватывает желание все бросить и уйти с рабочего (учебного) места. Однако нагрузка (эмоциональная и физическая) на работе (при профессиональной подготовке) оценивается как выносима. Они не чувствуют себя измотанными, но иногда опустошенность и разбитость присутствуют после рабочего дня, не всегда, идя утром на работу, чувствуют себя свежими и отдохнувшими, устают все время стараться, чувствуют, что получают мало удовлетворения от достигнутых успехов на работе (учебе);

3) *средний уровень личностного отдаления* заставляет акцентировать внимание на том, что иногда психологам и педагогам буквально приходится заставлять себя работать, кажется, что результаты их работы не стоят затраченных ими усилий, понравилась бы работа, отнимающая мало времени и сил, трудно устанавливать или поддерживать тесные контакты с коллегами по работе, хочется плюнуть на все. Бывают случаи, когда их беспокоит, что думают коллеги об их работе, интересуют результаты работы их коллег, на работе преследует мысль: поскорее бы рабочий день закончился, раздражает поведение их клиентов. Однако они верят, что способны выполнить все, что задумано, но временами сомневаются в своих способностях. Они думают, что их работа важна, но замечают, что становятся более черствыми по отношению к людям. Специалисты прилагают усилия, чтобы быть терпеливыми с клиентами и коллегами, но иногда сомневаются в значимости их работы, стали с меньшим энтузиазмом относиться к своей работе, устают от человеческих проблем, с решением которых сталкиваются на работе, чувствуют, что работа с людьми изматывает их, что стали более безразличными к своей работе, что у них нет никаких эмоциональных сил вникать в чужие проблемы;

4) *уровень выше среднего профессиональной мотивации*, т. е. в общем психологи и педагоги выполнение повседневных дел считают источником удовольствия и удовлетворения, для них важно

преуспеть на работе, им довольно-таки легко понять чувства окружающих по отношению к ним, им нравится их работа, нравится отдавать работе все силы, они считают, что вполне компетентны в решении проблем, возникающих на работе, довольны своим положением на работе и в обществе, ощущают радость, помогая окружающим людям. Но иногда им кажется, что они изолированы от своих коллег по работе; их утомляет участие в дискуссиях на профессиональные темы; они думают, что если бы представилась удачная возможность, они бы сменили место работы, что работают лишь потому, что надо где-то работать, чувствуют, что могут дать клиентам больше, чем дают; у них не хватает времени на свою семью и личную жизнь [9, 11, 12].

Акцентируя внимание на необходимости осуществления психологической диагностики, психологической профилактики и психологической коррекции профессиональных деформаций специалистов, важно отметить такой внутренний фактор, как *саморазвитие*, который понимается как процесс, ведущий к достижению поставленной цели. Особенность саморазвития заключается в том, что цели имеют тенденцию меняться, что, в свою очередь, зависит от самодисциплины, осознанности, готовности идти на риск и т. д. Путь саморазвития включает *самопознание* (сравнение себя с близкими, знакомыми, коллегами, кумирами; попытка ответить на вопрос: «Кто я в этом мире?»), *признание и принятие своих достоинств и недостатков* с последующим обдумыванием шагов изменения (культивирования или нивелирования) и способов достижения желаемых результатов, *совершение шагов на пути к саморазвитию* с приложением особых усилий. Чем раньше диагностированы и осознаны психологические предпосылки профессиональных деформаций, тем эффективнее будут их психологическая профилактика и психологическая коррекция [8, 10].

В *диагностический блок выявления особенностей саморазвития* психологов и педагогов с профессиональными деформациями были включены опросники «*Оценка потребностей в развитии и саморазвитии*» [6], *модификация обработки данных* выполнена О. Б. Поляковой (0 – не соответствует, 1 – скорее не соответствует, 2 – и да, и нет, 3 – скорее соответствует, 4 – полностью соответствует действительности), *интерпретация результатов*

по О. Б. Поляковой (0 баллов – потребность в развитии и саморазвитии отсутствует, 1–12 баллов – низкий уровень, 13–24 балла – уровень ниже среднего, 25–36 баллов – средний уровень, 37–48 баллов – уровень выше среднего, 49–60 баллов – высокий уровень); «Готовность к саморазвитию» (автор – В. Павлов) [1]; «Оценка способностей к саморазвитию и самообразованию» [7]; «Определение уровня саморазвития» [5].

Таблица 1

Результаты выявления особенностей саморазвития психологов и педагогов с профессиональными деформациями

Испытуемые/аббре- виатуры диагности- ческих процедур и составляющих			пс	пед	пс + пед	ст-пс	ст-пед	ст-пс + ст-пед	итого
ОПВРИС		Б	32,75	29,98	31,37	26,03	24,18	25,11	28,24
		У	С	С	С	С	НС	С	С
ГКС	ГЗС	Б	6,48	5,06	5,77	5,59	4,17	4,88	5,33
	ГМС	Б	2,96	2,31	2,64	1,86	1,44	1,65	2,15
	СГКС		Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г
ОСКСИС		Б	42,91	42,04	42,48	40,84	39,42	40,13	41,31
		У	ВС	ВС	ВС	ВС	ЧВС	ЧВС	ВС
ОУС		Б	53,84	52,52	53,18	39,18	37,02	38,10	45,64
		У	С	С	С	С	С	С	С

Примечание: пс – психологи; пед – педагоги; ст-пс – студенты-психологи; ст-пед – студенты-педагоги; Б – баллы; У – уровни: ОН – очень низкий, Н – низкий, НС – ниже среднего, ЧНС – чуть ниже среднего, С – средний, ЧВС – чуть выше среднего, ВС – выше среднего, В – высокий, ОВ – очень высокий; ОПВРИС – опросник «Оценка потребности в развитии и саморазвитии»; ГКС – опросник «Готовность к саморазвитию»; ГЗС – готовность знать себя: «хочу знать себя»; ГМС – готовность «могу самосовершенствоваться»; СГКС – степень готовности к саморазвитию; ОСКСИС – опросник «Оценка способностей к саморазвитию и самообразованию»; ОУС – опросник «Определение уровня саморазвития».

У будущих и работающих психологов и педагогов с профессиональными деформациями выявлены:

1) *средний уровень потребности в развитии и саморазвитии* (у специалистов наблюдаются настороженность от возрастающей

ответственности; недостаточность открытия в общении, стремления изучать себя, управления своим профессиональным развитием; низкий уровень анализа своих чувств и опыта; ограниченность времени для дискуссий по интересующим вопросам, освоения нового, развития, чтения, рефлексии своей деятельности; отсутствие поиска обратной связи с целью получения дополнительной информации о себе; слабость осознания влияния окружающих людей; средняя активность, стимулируемая возникающими препятствиями, и вера в свои возможности);

2) *степень готовности к саморазвитию* «Г – хочу знать себя, но не могу самосовершенствоваться (изменяться)» (специалисты: в своих планах чаще надеются на удачу, чем на себя; демонстрируют желание знать свои положительные и отрицательные стороны; желают больше узнать о себе, но еще не владеете хорошо навыками самосовершенствования; не всегда умеют заставить и изменить себя; не готовы в чем-то меняться; не испытывают большого желания лучше и эффективнее учиться и работать; недостаточно уверены в своих силах; остерегаются в делах неудач и ошибок; отмечают, что их неудачи во многом связаны с неумением это делать; стали чаще соглашаться, что обстоятельства сильнее их, даже если они очень хотят что-то сделать; им относительно трудно самостоятельно добиться задуманного и воспитать себя; их интересует мнение окружающих об их качествах и возможностях; у них все чаще возникает установка «не получается, значит, не буду делать»; психологам и педагогам с профессиональными деформациями в помощь высказывание Сенеки-младшего: «Свои способности человек может узнать, только попытавшись приложить их»);

3) *уровень выше среднего способностей к саморазвитию и самообразованию* (специалисты в качестве типичной причины ошибок и промахов указывают переоценку своих способностей; отмечают недостаток времени, что больше всего мешает лучше учиться, профессионально самосовершенствоваться; отмечают у себя повышенный интерес в последнее время к фильмам философского характера и психологии; положительно относятся к идее ведения личного ежедневника, к планированию своей учебы и работы; пытаются придерживаться принципа «Жить, чтобы боль-

ше знать и уметь»; стараются в свободное время, которого не так много, читать профессиональную и художественную литературу и демонстрировать такие качества, спасающие в трудных ситуациях, как генерирование идей, любознательность, находчивость, трудолюбие, целеустремленность, эрудированность);

4) *средний уровень саморазвития, отсутствие сложившейся системы саморазвития, ориентация на развитие сильно зависит от условий* (специалисты: констатируют, что большинство препятствий и трудностей в последнее время приводят в замешательство; не всегда осознают влияние окружающих людей; отмечают нехватку времени для саморазвития; с трудом анализируют свои чувства и опыт; стараются рефлексировать свою деятельность; стремятся изучать себя).

Таким образом, основными особенностями саморазвития психологов и педагогов с профессиональными деформациями являются средний уровень потребности в развитии и саморазвитии; средний уровень саморазвития, отсутствие сложившейся системы саморазвития, ориентация на развитие сильно зависит от условий; степень готовности к саморазвитию «Г – хочу знать себя, но не могу самосовершенствоваться (изменяться)»; уровень выше среднего способностей к саморазвитию и самообразованию.

В психологической профилактике и психологической коррекции профессиональных деформаций психологов и педагогов следует опираться на такие качества, как желание демонстрировать такие качества, спасающие в трудных ситуациях, как генерирование идей, любознательность, находчивость, трудолюбие, целеустремленность, эрудированность; желание знать свои положительные и отрицательные стороны и рефлексировать свою деятельность; интерес к мнению окружающих об их качествах и возможностях, к фильмам философского характера и психологии; положительное отношение к идее ведения личного ежедневника, к планированию своей учебы и работы; попытка придерживаться принципа «Жить, чтобы больше знать и уметь».

Список литературы

1. Готовность к саморазвитию [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/cv/417-pavlov>

2. Зеер Э. Ф. Психология профессий. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. 336 с.

3. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э. Психология профессиональных деструкций. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. 240 с.

4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000. 512 с.

5. Определение уровня саморазвития [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.gurutestov.ru/test/377/>

6. Оценка потребностей в развитии и саморазвитии [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lib2.podelise.ru/docs/55757/index-16733.html>

7. Оценка способностей к саморазвитию и самообразованию [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.testio.ru/prof/psitest/31-test-123.html>

8. Полякова О. Б. Категория и структура профессиональных деформаций // Нац. псих. журнал. 2014. № 1 (11). С. 23–26.

9. Полякова О. Б. Подходы к пониманию и структуре профессиональных деформаций в отечественной и зарубежной психологии // Человеческий капитал. 2013. № 5–6 (53–54). С. 81–88.

10. Полякова О. Б. Профессиональная образовательная среда на защите будущих специалистов от профессиональных деформаций // Мир психологии. 2013. № 4. С. 120–131.

11. Полякова О. Б. Профессиональные деформации личности: понятие, структура, диагностика, особенности. М.: НОУ ВПО «Московский психолого-социальный университет», 2013. 272 с.

12. Полякова О. Б. Феномен профессиональных деформаций личности как объект психологического познания // Человеческий капитал. 2013. № 9 (57). С. 94–100.

13. Практикум по психологии профессиональной деятельности. СПб.: СПбГУ, 2000. 304 с.

14. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Ин-т психотерапии, 2002. 490 с.

15. Farber B. A. Introduction: A critical perspective on burnout // Stress and burnout in the human service professions. New York: Pergamon Press, 1983. P. 1–20.

16. Farber B. A. Tailoring treatment strategies for different types of burnout // Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association. 106th, San Francisco California, August 1998. P. 14–18; 424–517.

17. Farber B. A. Understanding and treating burnout in a changing culture. JCLP // Psychotherapy in Practice. 2000. Vol. 56 (5). P. 589–594.

18. Maslach C., Jackson S. MBI: Maslach Burnout Inventory; manual research edition // Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1986. P. 1–17.

19. Maslach C., Jackson S. MBI: Maslach Burnout Inventory; research edition // Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1981. P. 13–15.

20. *Maslach C., Jackson S.* The measurement of experienced burnout // J. of Occupational Behavior. 1981. Vol. 2. P. 99–113.

21. *Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P.* Job Burnout // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 397–422.

22. *Polyakova O. B.* Category professional deformation in psychology // Procedia: Social and Behavioral Sciences (Scopus). 2014. Vol. 146. 25 August 2014. P. 279–282.

23. *Polyakova O. B.* Structure of professional deformation // Procedia: Social and Behavioral Sciences (Scopus). 2014. Vol. 146. 25 August 2014. P. 420–425.

УДК 159.923.5

И. П. Попова

кандидат психологических наук, педагог-психолог

Екатеринбургское суворовское военное училище

Екатеринбург, Россия

popova652007@mail.ru

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА

Рассматриваются особенности усвоения подростками социальных норм, ценностей, образцов поведения, характерных для современного общества. Дается характеристика системы ценностных ориентаций обучающихся суворовского военного училища и средней общеобразовательной школы. Анализируются факторы, влияющие на формирование ценностных ориентаций подростка, такие как семья и социальное окружение.

Ключевые слова: ценностные ориентации; социальное окружение; подростковый возраст; формирование личности; образовательный процесс; семья; социальные и психологические факторы.

I. P. Popova

candidate of Psychological Sciences, educational psychologist

Yekaterinburg Suvorov Military School

Yekaterinburg, Russia

FACTORS, AFFECTING THE FORMATION OF A MODERN TEENAGER'S VALUE SYSTEM

The article examines some specific aspects of digestion by teenagers of social norms, values, behaviour samples, peculiar to modern society. The description of the value system of the Suvorov Military School and a secondary school students is given. The factors, affecting the formation of a teenager's value system, such as family and social environment are discussed.

Keywords: value system, social environment, juvenile age, personality formation, educational process, family, social and psychological factors.

В современном мире особенно остро встает вопрос нравственного воспитания подрастающего поколения. Российское